Le guide en or pour arrêter de vous comparer aux autres ...



VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Façons d'arrêter de vous comparer aux autres

Il est naturel que les êtres humains se comparent aux autres. Si cela n'avait pas eu lieu, personne ne pourrait voir à quel point ils vont bien. La plupart des gens n'utilisent pas les comparaisons correctement et finissent par se poser toutes sortes de problèmes.
Des comparaisons malsaines peuvent entraîner une faible estime de soi, une dépendance et même une dépression. Si vous vous comparez constamment aux autres et que vous devenez amer et en colère, vous devez arrêter de le faire.

Les techniques de ce guide vous aideront à arrêter de vous comparer aux autres de manière négative. Il vous faudra travailler ces techniques pour les perfectionner afin que tout soit en pilote automatique. Il n'y a pas de solution miracle. Comment pensez-vous vraiment de vous-même? Nous avons tous une opinion sur nous-mêmes et c'est une étape très importante à franchir si vous voulez arrêter de vous comparer aux autres de manière négative. Vous devez être conscient de la cause fondamentale pour laquelle vous continuez à vous comparer de manière malsaine.

Ce n'est pas la chose la plus facile à faire mais vous devez le faire. Il est essentiel que vous rompiez le schéma que vous avez des comparaisons négatives avec les autres. Vous pouvez demander à un ami de confiance ou à un membre de votre famille de vous aider dans cette tâche et de vous soutenir tout au long du processus.

Notez comment vous vous voyez en ce moment. Cela vous aidera à identifier le comportement que vous devez changer. Acceptez le fait que changer ce comportement va prendre du temps et des efforts et tout décomposer en étapes plus petites réalisables. Avoir une faible estime de soi est l'une des principales raisons pour lesquelles les gens font des comparaisons négatives avec les autres. L'estime de soi dépend des sentiments que vous avez pour vous-même. Vous allez avoir des sentiments négatifs et des sentiments positifs. Si les sentiments négatifs l'emportent de loin sur les sentiments positifs, vous devez absolument travailler sur votre estime de soi.

Si vous avez tendance à laisser les autres contrôler ce que vous ressentez, c'est un signe de faible estime de soi. Vous ne voulez pas dépendre des autres pour vous sentir heureux dans votre vie. C'est une bonne idée de travailler sur l'amélioration de votre estime de soi chaque jour, quelle que soit la façon dont vous vous sentez en ce moment. Lorsque vous ressentez le besoin de vous comparer aux autres, notez vos pensées et vos sentiments à ce sujet. Pourquoi vouliez-vous vous comparer à quelqu'un d'autre en premier lieu? Dès que vous ressentez ces pensées, écrivez-les. Ajoutez autant de détails que possible.

Si vous avez déjà fait la comparaison, demandez-vous ce que vous en pensez. Assurez-vous de noter tous les sentiments et pensées que vous avez à ce sujet. Soyez précis ici et notez les raisons exactes pour lesquelles vous vous sentez déçu d'une comparaison. Par exemple, un collègue a obtenu une promotion avant vous.
Ce n'est pas toujours facile à faire, mais cela en vaut certainement la peine. Pensez à une époque où vous n'aviez pas ressenti le besoin de vous comparer aux autres. Notez ceci dans votre journal et continuez à penser au moment où vous avez commencé à faire des comparaisons régulières.

Ceci est puissant car il peut aider à identifier les causes profondes de votre habitude de comparaison. Par exemple, vous vous êtes peut-être comparé à votre sœur de manière négative parce que vous estimiez qu'elle attirait plus l'attention de vos parents que vous. Souvent, les gens ne réalisent pas les dommages que les comparaisons négatives leur font. Lorsque vous écrivez ce que vous ressentez lors d'une comparaison, vous développerez la motivation nécessaire pour changer cette habitude destructrice.
La plupart des gens tiennent pour acquis les choses qu'ils ont déjà dans leur vie. Nous vous recommandons donc de noter chaque jour une déclaration de gratitude dans votre journal. Cela vous aidera certainement à vous concentrer davantage sur vous-même que sur les autres.
Pensez aux choses positives de votre vie pour lesquelles vous êtes vraiment reconnaissant. Vous êtes en bonne santé, vous avez une relation amoureuse, vous avez des enfants merveilleux, vous avez une famille et des amis formidables, vous avez un travail pour pouvoir payer vos factures et ainsi de suite.

Écrivez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre journal chaque jour. Lorsque vous faites cela, réfléchissez à la chance que vous avez de les avoir. Utilisez des déclarations telles que «Je suis tellement reconnaissante d'avoir ma santé» ou «Je suis tellement reconnaissante d'avoir ma famille». Cela vous aidera à réaliser qu'il y a beaucoup plus de choses dans votre vie qui sont plus importantes que d'avoir une nouvelle voiture par exemple.

L'un des vrais inconvénients de vous comparer de manière négative aux autres est que vous identifiez les raisons pour lesquelles vous n'êtes pas aussi bon qu'eux. C'est absurde bien sûr, mais pour le moment, ces sentiments sont très forts.

Cela peut vous amener à vous battre sévèrement et à vous dire que vous n'êtes pas assez bon, inutile ou pire. Au lieu de faire cela, félicitez-vous pour qui vous êtes et jusqu'où vous êtes venu. Cela vous mettra dans un état d'esprit positif et vous incitera à faire plus de votre vie.

N'oubliez jamais que vous contrôlez votre vie. Il peut être très difficile d'arrêter de se comparer aux autres d'une mauvaise manière, mais la seule personne qui peut changer votre vie pour le mieux, c'est vous. Alors, prenez la responsabilité de le faire et arrêtez de laisser les autres vous contrôler.

Arrêtez de vous soucier de ce que les autres ont dans leur vie. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie et si vous n'êtes pas satisfait des choses telles qu'elles sont, décidez que vous allez changer. Le monde ne vous doit rien et personne d'autre non plus.



C'est une étape essentielle pour vous éviter de vous comparer aux autres de manière malsaine mais c'est aussi la plus difficile. Vous avez développé ce besoin de vous comparer sur plusieurs années et ces types de modèles sont les plus difficiles à briser. Mais vous devez les casser.

Cela vous aidera lorsque vous comprendrez le processus impliqué dans la modification de vos pensées et de vos comportements. Le processus comprend un certain nombre d'étapes qui augmentent la prise de conscience du problème et mettent ensuite en œuvre le changement nécessaire pour améliorer le comportement.

La première de ces étapes s'appelle la pré-contemplation. À ce stade, vous n'êtes pas prêt à apporter des modifications et cela est généralement dû au fait que vous ne disposez pas de suffisamment d'informations sur le problème et sur les raisons pour lesquelles vous devriez changer.

Vient ensuite l'étape de la contemplation où vous envisagez de changer vos pensées et votre comportement. Vous commencez à penser aux aspects positifs d'un tel changement tout en réalisant que cela peut être assez pénible à faire.

Après la contemplation vient la préparation. Lorsque vous êtes à ce stade, vous avez décidé que vous vouliez changer et vous êtes en train de planifier comment vous allez le faire. Après cela vient l'étape d'action, où vous commencez à faire l'effort nécessaire pour mettre en œuvre le changement.

Les deux dernières étapes sont la maintenance et la résiliation. La maintenance consiste à vérifier que les actions que vous avez entreprises pour mettre en œuvre le changement fonctionnent toujours. Vous devrez peut-être apporter quelques modifications à vos pensées et à votre comportement ici. Une fois que le changement est sur le pilote automatique, il a atteint le stade de fin.



Si vous avez l'habitude d'idolâtrer les autres, vous devez arrêter cela. C'est une chose irréaliste à faire et fantasmer sur les autres ne vous mènera nulle part. Il y a toujours plus pour une autre personne qu'il n'y paraît. En idolâtrant quelqu'un, vous vous concentrerez uniquement sur les choses qui vous plaisent et vous ne verrez pas la personne dans son ensemble.



Lorsque vous faites des comparaisons malsaines avec les autres, cela vous conduit à avoir des pensées négatives sur vous-même. Ces pensées négatives peuvent être très puissantes et peuvent faire baisser votre estime de soi et même vous déprimer.

Lorsque vous ressentez des pensées négatives après vous être comparé à quelqu'un d'autre, agissez immédiatement en utilisant une pensée positive pour la neutraliser. Par exemple, si la pensée négative est «Je ne serai jamais aussi cool qu'elle», utilisez une pensée positive telle que «Je suis merveilleux et je peux attirer toutes les choses que je veux dans ma vie».

Une autre stratégie consiste à penser à quelque chose dans lequel vous êtes bon et que l'autre n'est pas. Disons que vous connaissez une personne qui est un très bon écrivain. Lorsque vous pensez à cela, vous ressentez des pensées négatives sur vos propres capacités d'écriture.

Donc, si vous pensez «elle est une meilleure écrivaine que je ne le serai jamais», vous pouvez penser à quelque chose dans lequel vous êtes doué: «Je suis un expert en design graphique et vraiment créatif». Si vous voulez être un meilleur écrivain, pensez: «Je sais que je peux améliorer ma capacité d'écriture en apprenant des autres».

Neutraliser les pensées négatives par des pensées positives fonctionne certainement, mais vous devez être cohérent avec cela. Ne vous attendez pas à des miracles du jour au lendemain. Si vous ressentez des pensées négatives à votre sujet pour une raison

quelconque, n'oubliez pas d'utiliser une pensée positive à chaque fois pour changer votre état.



Vous voulez vivre votre vie selon vos conditions et non selon celles des autres. Si vous ne vous êtes fixé aucun objectif, vous devez le faire. Gardez toujours à l'esprit que les objectifs que vous vous fixez sont à votre avantage et non à ceux des autres.

Nous vous recommandons d'utiliser le processus d'établissement d'objectifs SMART FOR ME. Voici comment cela fonctionne:

Spécifique **- vous devez vous fixer des objectifs spécifiques. Que voulez-vous réaliser exactement?**

Mesurable **- il est essentiel que vous puissiez mesurer vos objectifs afin de savoir dans quelle mesure vous progressez.**

Réalisable **- il s'agit de croire totalement que vous pouvez atteindre l'objectif.**

Réaliste **- l'objectif que vous vous êtes fixé est-il réaliste? Avez-vous les ressources, l'argent et les compétences pour y parvenir?**

Chronométré **- il doit y avoir une date limite pour chacun de vos objectifs.**

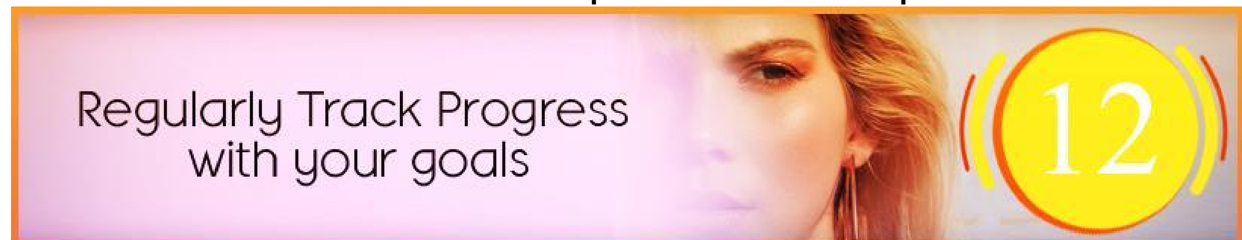
Concentrer **- il est essentiel que vous vous fixiez des objectifs ciblés. Ne vous engagez pas sur trop d'objectifs.**

Optimisme **- vous devez écrire vos objectifs de manière positive pour qu'ils soient optimistes.**

Prêt **- vous devez être prêt à commencer à travailler sur un objectif dès maintenant. Si vous devez attendre que quelqu'un vous** aide, votre objectif n'est pas prêt.

Significatif **- tous vos objectifs doivent être liés au but de votre vie.**

Passionnant **- tous les objectifs que vous vous fixez doivent être passionnants. Ils doivent vous fournir un buzz émotionnel pour vous motiver au plus** haut niveau.



Il ne sert à rien de se fixer un ou des objectifs et de ne pas voir à quel point vous vous en approchez. Nous vous recommandons d'utiliser un journal pour enregistrer vos progrès chaque jour. Cela vous aidera à vous concentrer sur les choses importantes que vous devez faire pour vous rapprocher de votre objectif.

Ne soyez pas influencé par les autres ici. Si vous vous êtes fixé un objectif de perte de poids et que vous savez que votre ami a perdu 20 livres en deux mois, cela ne signifie pas que vous devez faire de même. Nous sommes tous différents et nos corps aussi. Certaines personnes perdront du poids plus rapidement que d'autres.

Vous devez toujours suivre votre propre chemin lors de la planification et de la réalisation de vos objectifs. Si cela vous prend quelques semaines de plus pour perdre du poids que quelqu'un d'autre, ce n'est pas du tout important. Si vous souhaitez acquérir une nouvelle compétence, définissez un calendrier réaliste pour cela et tenez compte de votre rythme d'apprentissage et du temps que vous pouvez y consacrer de manière réaliste.



Veuillez ne pas prendre ici la partie très importante de ceci qui est «vous voulez vous améliorer». N'essayez pas d'améliorer votre vie parce que les autres vous disent que vous devez le faire. Vous avez beaucoup plus de chances de réussir si vous voulez vraiment apporter des améliorations qui viennent de l'intérieur.

Lorsque vous apportez des améliorations à votre vie, vous augmentez votre estime de soi et votre confiance en vous. Ce sont tous les deux très puissants dans votre quête pour arrêter de faire des comparaisons malsaines. Oubliez le perfectionnisme lorsque vous travaillez pour améliorer différents domaines de votre vie. Il n'y a pas de parfait. Si vous recherchez le perfectionnisme, il est fort probable que vous n'obtiendrez rien. Assez bien c'est bien.
Il est naturel pour les êtres humains de vouloir se concurrencer. Mais l'inconvénient de faire cela est qu'il y aura toujours d'autres personnes qui sont meilleures que vous dans ce que vous vous efforcez de réaliser et cela peut vraiment vous abattre.

Au lieu de rivaliser avec les autres, nous vous recommandons de rivaliser avec vous-même. Lorsque vous faites cela, vous concourrez de manière saine et cela vous mettra vraiment au défi. Il est donc important que vous vous fixiez des objectifs ambitieux et que vous suiviez régulièrement vos progrès. Si vous n'êtes pas là où vous voulez être, vous pouvez faire l'effort supplémentaire nécessaire. Utiliser les normes des autres pour se juger est une voie que vous ne voulez pas emprunter. Cela alimentera votre besoin de vous comparer aux autres et entraînera probablement des pensées et des sentiments négatifs.

Établissez vos propres normes et jugez-vous par celles-ci. Il s'agit de prendre la responsabilité de sa propre vie et d'avoir le contrôle. N'oubliez jamais que vous n'avez aucun contrôle sur ce que font les autres. Soyez à l'aise avec vos propres normes afin de vous abstenir de regarder les autres.

L'envie est une très mauvaise chose qui peut vous conduire dans toutes les mauvaises directions. Si vous êtes envieux que votre voisin vient d'acheter une voiture neuve, vous pourriez être tenté de vous endetter beaucoup en achetant vous-même une nouvelle voiture. Cela n'en vaut vraiment pas la peine.

Soyez plutôt reconnaissant envers les autres. D'autres personnes peuvent vous aider à travers leurs différentes expériences et niveaux de connaissances. Décidez que vous utiliserez cela à votre avantage plutôt que d'en être envieux. Plutôt que de vous sentir inférieur à eux, dites-vous que vous apprendrez d'eux pour améliorer votre vie. Si elle peut le faire, moi aussi!
Avoir un bon coach peut vraiment vous aider à améliorer votre vie de bien des façons. Mais différents coachs utilisent des approches différentes et parfois vous ne serez pas satisfait de la façon dont un coach externe essaie de vous motiver à réussir.

Alors pourquoi ne pas être votre propre coach? Après tout, vous vous connaissez mieux que quiconque. Vous saurez comment appuyer sur

les bons boutons pour passer à l'action. Lorsque vous serez votre propre coach, vous saurez que vous vous traiterez toujours bien. Vous apprécierez vos propres efforts et augmenterez votre estime de soi dans le processus.
Êtes-vous quelqu'un qui est en permanence «connecté» aux médias sociaux? Si vous recevez une notification sur votre téléphone, avez-vous tendance à tout laisser tomber et à y répondre? Beaucoup de gens sont accros aux médias sociaux et aux représentations qu'ils font. De nombreuses personnes ont des opinions bien arrêtées sur la façon dont les gens devraient vivre leur vie.

Nous ne vous demandons pas de vous débarrasser complètement des réseaux sociaux. Cela peut être un excellent moyen de rester en contact avec la famille et les amis et nous l'apprécions. Ce que nous vous recommandons, c'est de limiter le temps que vous y consacrez.

Si vous suivez des personnes qui ont une grande influence sur vous, envisagez d'arrêter cela. Ils ne vous connaissent pas et ne connaissent pas vos espoirs et vos rêves. Ils vivent peut-être la vie qu'ils veulent mais on ne connaît jamais toute l'histoire. Être influencé par les médias sociaux de cette manière n'est pas sain pour vous, nous vous demandons donc de faire attention à qui vous suivez et écoutez. Peu importe où vous vous dirigez ces jours-ci, il semble y avoir une quantité infinie d'images de «personnes parfaites». Vous pouvez les trouver dans les magazines, les émissions de télévision, les médias sociaux, dans les films et à peu près partout ailleurs.

Ce n'est pas une bonne idée pour vous de vous comparer à ces images. Si vous ne mesurez pas, cela peut vous conduire à avoir des pensées négatives à votre sujet. Nous vous demandons donc de les éviter et de les ignorer si vous les voyez par accident.

Encore une fois, vous n'obtenez jamais l'histoire complète. Les photos des modèles maigres sur le podium peuvent sembler attrayantes, mais il est probable que la plupart d'entre eux aient continuellement faim parce qu'ils ne mangent pas assez. Certaines photographies sont également intelligemment manipulées à l'aide de programmes tels que Photoshop.

Vous rencontrerez toujours des personnes ou des images de personnes qui semblent avoir une vie meilleure que vous. Peut-être qu'ils ont la relation parfaite dont vous rêvez ou le corps parfait. Mais rien dans ce monde n'est parfait et ne le sera probablement jamais.

Dans les relations parfaites, il y a souvent de la douleur. Les couples ont des désaccords tout le temps et ils peuvent ressembler à la paire parfaite de l'extérieur, mais vous ne

connaissez pas toute l'histoire et ne le fera probablement jamais. Si quelqu'un a une voiture ou une maison plus belle que vous, utilisez-la comme motivation pour apporter des changements positifs dans votre vie plutôt que de devenir amère et tordue. Faites le point sur votre situation actuelle et décidez où vous voulez être.

Quand vous pensez irréaliste à la vie, il semble impossible d'arriver là où vous voulez être. Cela vous conduit généralement à entrer dans un état négatif et à vous sentir sans valeur. N'acceptez pas que la vie d'une personne soit un lit de roses, car il est très peu probable que ce soit vrai.

Vous avez maintenant 20 excellents moyens d'arrêter de vous comparer aux autres de manière négative. Ces techniques fonctionnent et vous devez les utiliser régulièrement et accepter qu'elles prendront du temps à fonctionner. Alors commencez à agir tout de suite et libérez-vous du fait que les autres contrôlent la façon dont vous vous sentez.